إعداد/ ابتسام العسيري

فيما تكون خصوبة الرجال عالية في أغسطس وتنخفض في مارس

استلقاء الأزواج تحت أشعة الشمس يزيد خصوبتهم

لندن / متابعات :

قد يتوجب على الأزواج الراغبين بالإنجاب أن يأخذوا قسطاً من الراحة تحت أشعة الشمس، ليس فقط لأنها تجعلهم في مزاج رومانسي أفضل بل لأنها تزيد الخصوبة عند الجنسين لرفعها معدلات الفيتامين «د».

وذكرت صحيفة «ديلي ميل» البريطانية أن باحثين في جامعة «مديكال يونيفرستي» في النمسا وجدوا أن الفيتامين «د» المعروف باسم «فيتامين الشمس» هو مفتاح لتوازن الهرمونات الجنسية عند المرأة وتحسين عدد الحيوانات المنوية عند الرجل.

ولفت العلماء إلى أن هذه النتائج تظهر أن بعض الأزواج قد يخضعون لعلاجات للخصوبة مكلفة وغير ضرورية في حين أن تمضية بعض الوقت تحت الشمس قد يكون الحل.ويحفز الفيتامين «د» النساء على زيادة معدلات الهرمونيين الأنثويين بروجستيرون واستروجين بنسبة 13 ٪ و21 ٪ على التوالي، وتنظيم الدورة الشهرية.

كما أن الرجال الذين يريدون الإنجاب عليهم الجلوس تحت أشعة الشمس أيضاً لزيادة خصوبتهم، فالفيتامين «د» ضروري للنمو الصحي لحيواناتهم المنوية، وهو يزيد معدلات الهرمون الذكري تستستيرون، ويحسن الرغبة الجنسية .

وقال العلماء إن نتائج الدراسة تفسر السبب الكامن وراء انخفاض معدلات الحمل شتاء وارتفاعها صيفاً في دول أوروبا الشرقية.

معالم

(قلعة داود)

ملتقى بين بلدة القدس القديمة والمدينة الحديثة

يقع برج قلعة القدس في الجهة الشمالية الغربية للبلدة القديمة للقدس، داخل باب الخليل ، وتعتبر من أهم معالم مدينة القدس الشرقية، يطلق عليها اسم القلعة أو قلعة باب الخليل أو قلعة القدس. وهي معروفة اليوم باسم قلعة داود رغم انه لا علاقة بداود بن سليمان بها والتسمية جاءت عن طريق الخطأ وانتشرت في الكتابات عن القدس.يعود أول بناء في القلعة إلى القرن الثاني قبل الميلاد؛ لكن يعتبر مؤسس القلعة الفعلي أو الذي أضاف إليها الكثير، هيرودس الحاكم العربي الآدومي لولاية فلسطين الرومية، فلم يبن قلعة لكنه قام ببناء ثلاثة أبراج ضخمة لتحصين مدخل المدينة وخلد بهذه الأبراج زوجته وأخاه وصديقه المقرب، وما زال أحد هذه الأبراج شامخا حتى الآن والذي يعتقد أنه برج أخيه فصايل، وهو الذي اكتسب خطأ اسم برج داود.

لم يكن اختيار مكان القلعة اعتباطا، فالقدس المحصنة بموانع طبيعة من عدة جهات، تفتقر إلى ذلك في جهتها الشمالية الغربية لأنها منطقة مرتفعة ومشرفة على جميع نواحي المدينة.

إن القلعة اليوم ملتقى بين بلدة القدس القديمة، والمدينة الحديثة التي امتدت خارج الأسوار، والقلعة بشكلها اليوم هي بناء مملوكي للناصر محمد بن قلاوون، بإضافات وترميمات عثمانية عديدة أهمها التحصين الذي أقامه السلطان سليمان القانوني في عهده، وأبرز معالم القلعة هي المسجد المملوكي، والمسجد الصيفي الذي أقامه سليمان القانوني، ومئذنة مسجد القلعة، التي بنيت في زمن السلطان محمد باشا وذلك عام 1655م، وتحديدا في عام 1310.

لقاء

في الأصل كان القلب
يدعى بالزجاج
بالأمس في المقهى
التقينا
لحظتها
سمعت صوتا
لزجاج ينكسر!

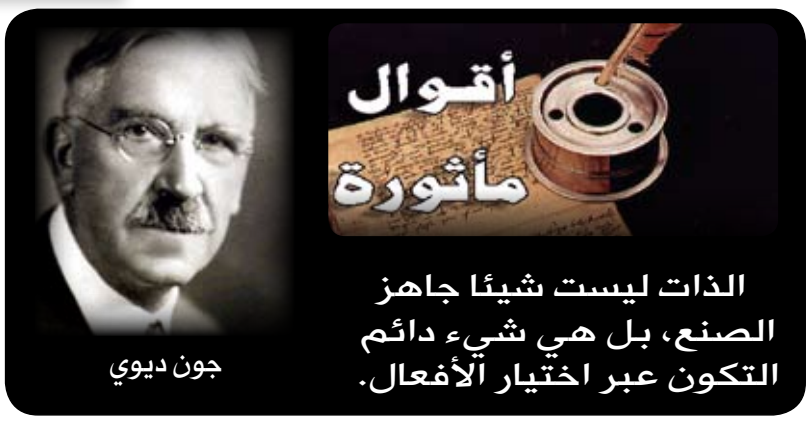
واي مينج

سودوكو

سودوكو تلعب بواسطة مصفوفة 9X9، مقسمة بدورها إلى مصفوفات صغيرة 3X3 تدعى (المناطق).
- عند بداية اللعبة سوف تكون بعض خلايا المصفوفة محتوية على أرقام.
- الهدف من لعبة سودوكو هو أن نقوم بوضع الأرقام من 1 إلى 9 في الخانات الخالية (رقم واحد في كل خانة).

		3	8			4		
7								
5					6	1		
		5		2				3
	6						5	
1			4			2		
		7	5					8
								6
		8			4	5		

9	6	1	3	2	5	8	7	4
4	8	2	9	7	1	3	5	6
5	3	7	4	6	8	1	9	2
2	4	5	8	1	9	7	6	3
7	1	3	5	4	6	2	8	9
6	9	8	2	3	7	4	1	5
1	5	4	6	8	3	9	2	7
3	7	6	1	9	2	5	4	8
8	2	9	7	5	4	6	3	1



الذات ليست شيئا جاهز الصنع، بل هي شيء دائم التكون عبر اختيار الأفعال.

جون ديوي

مؤامرة زوج

الزوجة : لا بد من طرد السائق كاد أن يقتلني أربع مرات بتهور الزوج : لم لا تعطيه فرصة أخيرة ؟

كلمات متقاطعة

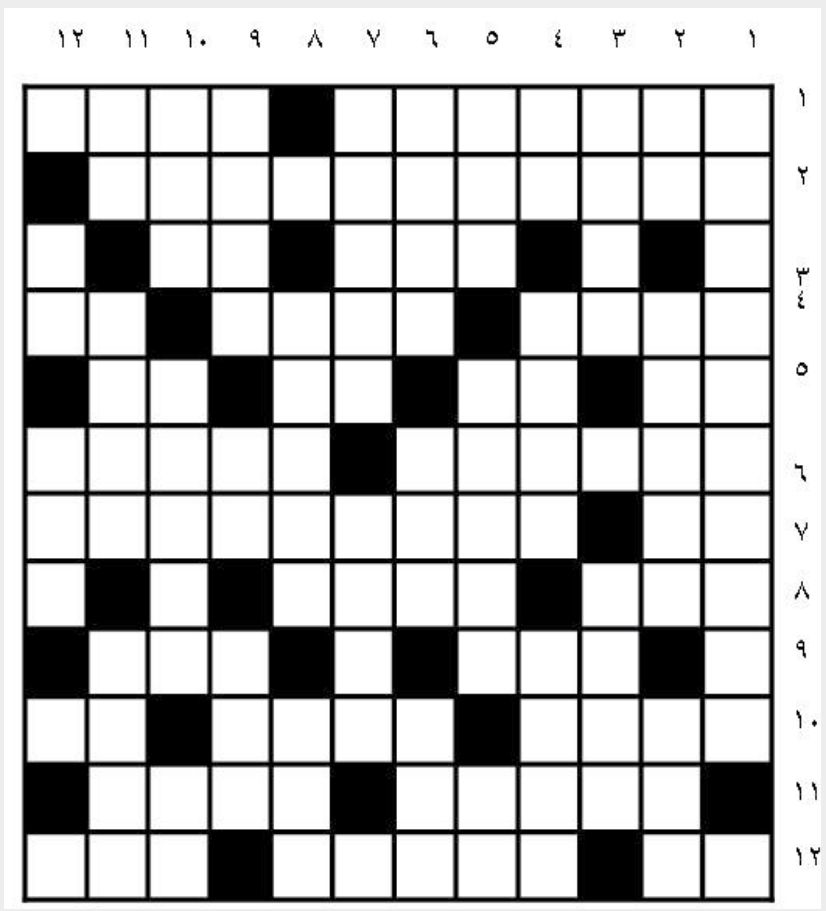
أفقيا :

1- شعب مسلم من قبائل البربر في أفريقيا هم من الرعاة الرحل يعرفون بالملثمين لأن رجالهم يضعون اللثام على وجوههم دائما يألفون حياة الرحل ويعارضون سياسة التوطن والتحضر – عراك .
2- أحد شعراء المعلقات.
3- أحرف مكررة – محافظة يمنية .
4- مدينة أمريكية بضاحية دترويت – صوت الكلب – بحر.
5- غير ناضج – ضمير منفصل – للاستفهام – حرف انجليزي .
6- أحد المحيطات المائية – شهر ميلادي.
7- للتمني – النادي الملكي.
8- يتبع – بلد عربي خليجي .
9- عام – شهد 0
10- جمع أفق – فنان تشكيلي – بط .
11- أقدم مدينة في العالم – مطلوب .
12- للتخيير – من البهارات – يصاحب الرعد والمطر .

عموديا :

1-لوحة رسمها الايطالي ليوناردو دافنشي يعتبرها النقاد والفنانون واحدة من أحد أفضل الأعمال على مر التاريخ .
2- عقل – شهر سرياني – وكالة الأنباء الفلسطينية .
3-جمع طير – اتجاه جانبي .
4- والدي – أمانة – طليق .
5- صوت الجرس – يصلي بالناس – غطى وغلب .
6- دانية – جمهورية ديمقراطية شعبية في جنوب شرقي آسيا .
7- بلد عربي – رجاء .
8- صوت الديك – كفء – سن .
9- خوف – عاصمة أوروبية – أحد الأبوين.-
10- تقال للتوجع – أحرف مكررة – مدينة في محافظة أبين .
12- والدة – تمكن وثبت .

حل العدد الماضي



جراحان ينامان أثناء إجراء عمليات في ماليزيا

اعترف طبيبان جراحان في ماليزيا بأن النعاس غلبهما أثناء إجراء عمليتين جراحيتين؛ الأمر الذي أثار حفيظة وزارة الصحة التي تعتزم إجراء تحقيق معهما.

وقال أحد الطبيبين لبرنامج إذاعي: إن النعاس غلبه بينما كان يساعد جراحا أثناء إجراء عملية جراحية.

وقال جراح آخر إنه غفا أثناء المساعدة في إجراء جراحة لاستئصال الزائدة الدودية.

وتعقيبا على ذلك، قال المدير العام للصحة حسن عبد الرحمن: إن هذين الطبيبين معرضان لتعليق رخصتيهما أو إقالتهما من منصبيهما في المستشفيين اللذين يعملان بهما.

وقال حسن لصحيفة «نيو صنداي تايمز»: «هذه الأشياء ستؤثر بالسلب على صورتنا ونحن بحاجة إلى أطباء أكفاء، سلامة المرضى هي اهتمامنا الرئيس».

حظك اليوم

كذب المنجمون ولو صدقوا

الحمل	3/21 إلى 4/19	خطط لعملك جيداً إذ أباستطاعتك انجاز أكثر من عمل وبنجاح في الوقت نفسه، لكن لا تسمح لنفسك بالتقصير أو بإضاعة الوقت. حاذر التراجع الصحي. نصيحة الفلك هي في المحافظة على الأسرار والابتعاد عن الأنظار والعمل من خلف الستار. تطرق أبواباً مناسبة في الوقت المناسب.	الميزان 9/23 إلى 10/22 يبدأ الشهر مع مواجهة لكوكب فينوس والذي يطرح قضية علاقة عاطفية أو زوجية على المحك. تعامل بإيجابية مطلقة. باستطاعتك ان تحدث تغييرا مناسبا في بعض المجالات.
الثور	4/20 إلى 5/20	حاول ان تبلغ أهدافك في هذا اليوم عن طريق التفاهم والتفاوض والتسوية إذا لزم الأمر. تعاون مع الآخرين لأن التعاون يوصلك إلى شاطئ الأمان. ابتعد عن الأجواء الشائكة، فقد تخيبك الأحداث التي تحمل توتراً وخلافاً في المجال المهني كما العائلي.	العقرب 10/23 إلى 11/21 قرارات مهمة قد تغير مجرى حياتك على نحو مفاجئ، لذا عليك أن تكون مستعداً لكل جديد في هذا الإطار. كثرة انشغالاتك تبعدك عن الشريك إلى حد كبير، وهذا قد أصبح مزعجاً له بسبب غيابك المتكرر وعليك إيجاد حل سريع.
الجوزاء	5/21 إلى 6/21	تقدم على قرار أو تصرف يفاجئ الجميع أو تذهب في اتجاهات غير منتظرة. لماذا هذا التسرع؟ أنت تدرك أن الظرف غير مؤاتٍ للإقدام على أي خطوة، ومع ذلك تحاول أن تخطو أكبر من طاقتك. أدرس خياراتك جيداً والنتائج المتوقعة، وإلا وقعت في هوة سحيقة.	القوس 11/22 إلى 12/21 يبدأ الشهر مع قمر في الجوزاء يثير بعض القضايا العاطفية أو الزوجية، ويجعلك تواجه مزاجية من قبل الشريك العاطفي او المهني. قد تستيقظ مخاوف قديمة من العودة إلى الوراء، وإعادة تجربة آلمتك. حذار إثارة غضب الشريك ولا تصدق بعض الإشاعات او ترضخ لمحاولات بعضهم التأثير في رأيك وخياراتك. ثق بانطباعاتك.!
السرطان	6/22 إلى 7/22	بين الغرور والتواضع خيط رفيع، يبدو أنك قد قطعته لمصلحة الغرور الذي يسيطر عليك، وجعلك تعيش في عالم مبني على الأوهام. عد إلى رشدك، وانزل إلى الأرض، وقابل الجميع ببشاشتك المعهودة، ولا تنتظر أن يبادر أحد إلى مصالحتك بعد كل ما فعلته معهم.	الجدي 12/22 إلى 1/19 لا تجازف باستقرار علاقتك المهنية أو العاطفية. انصح لك الانسحاب وراء الضوء والعمل في الخفاء، وكذلك بالمحافظة على سرية علاقاتك، تبدو مستعجلاً بلوغ النتائج والأهداف في حياتك.
الأسد	7/23 إلى 8/22	التواضع والخجل ليسا السلاح المناسب لمواجهة بعض المتربصين بك، فحاول أن تكون حاسماً لتواجه بحزم. حاول ألاّ تتخطى التقاليد المتعارف عليها مع الشريك، فهذا قد يزعجه وإن كان يرضيك شخصياً. قم بما قد يشعره بأنك موجود دائماً بقربه، فهو قلما يزعجك بما يقلقه.	الدلو 1/20 إلى 2/18 تمارس موهبتك في التعاطي السليم مع المحيط، فتصحح الأخطاء وتصوب المسار وتمارس أنشطتك المتنوعة أو تجد عملاً، إذا كنت عاطلاً عنه. كلما تقدمت زادت الحظوظ في التقاط الفرص وبلوغ الأهداف، حتى التي يئست منها في السابق.
العذراء	8/23 إلى 9/22	كن حذراً في الأيام المقبلة، لأن الأنظار مسلطة على أدائك في العمل، كما أن بعضهم ينتظر الفرصة لتشويه صورتك. الوحدة لا تناسبك، وهذا يحتم عليك البحث عن شريك مناسب في القريب العاجل لأنك لا تحتمل الفراغ.	الحوت 2/19 إلى 3/20 يولّد لك هذا اليوم بعض الإرباكات على الصعيد المادي والمعنوي. تجنب حسم الأمور. تعاني التعب والإحباط، وستراوح الأعمال مكانها. حاذر الفوضى والفشل، إنه يوم سلبي جداً ويحمل حزناً أو خسارة أو غضباً.